7746

కోరింతదగ్గు (Whooping Cough)

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం.)

దీనికి కక్కువాయిదగ్గు అనియు, గురకతో కూడిన దగ్గు అనియు, మాంద దగ్గు అనియు పేర్లుగలవు. ఇది అంటు వ్యాధియై సామాన్యముగ బిడ్డలకు సంభవించుచుండును. ఇది సామాన్యదగ్గుగా ప్రారంభమయి, కొన్ని దినములపిమ్మట తెరలుగా వచ్చి, ఊపిరిపీల్చుటయందు దాయాస మేర్పడి, ఒక విధమగు గురకతో కూడియుండును. ఉద్రేకగతులందు దినమునకు 10 మొదలు 20 పర్యాయములుకూడ తెరలు వచ్చును. ఈ దగ్గు వచ్చినపుడు తరచుగా వాంతి వెళ్లిపోయి, ఊపిరి తిరుగకపోవును. ఈ దగ్గునందు గలుగు వాంతివలన, బిడ్డలు శరీరమునకు కావలసిన ఆహారపదార్థముల జీర్ణాశయమం దిముడ్చుకొనజాలక, పస్తుబడియుందురు. కేవలము ఈ దగ్గువలన ప్రాణభయము లేదు. ఉద్రేకగతియందు దొకానొకప్పుడు కండ్లలోనికి రక్తము విశేషముగా పారి, కండ్లు ఎర్రబడును. ముక్కులోనుండియు, చెవులలోనుండియు, రక్తము రావచ్చును. చెవిగూబకు మోసము కలుగవచ్చును. ఒకప్పుడు దీనితో రొమ్ముపడిసెముకూడ కలిగి జ్వరము కలుగును. దగ్గుయొక్క ఉద్రేకమువలన శ్వాసకోశములయందలి వాయు బిలములకు అస్వస్థత గలుగుటచే ఉబ్బసమునకు ఆస్పదము కలుగుచున్నది. బిడ్డలకు ఈవ్యాధియందొకప్పుడు మూర్ఛలు కలుగవచ్చును. ఈ దగ్గు సాధారణముగా 6 వారములు మొ॥ 3 మాసములవరకు బాధించును.

ప్రకృతి చికిత్స.

(1) ఈవ్యాధితో బాధపడు బిడ్డలకు కఠినముగ జీర్ణ మగు పదార్థముల పెట్టరాదు. రసవంతమగు ఫలాదులను అనగా నారింజ, బత్తా, కమల, పంపరపనస, దానిమ్మ, సపోట, మామిడి మొదలగు ఫలముల నీయవలెను. అన్నమున కేడ్చు బిడ్డలకు ఒకపూటమాత్రము మిక్కిలి తేలికయైన పదార్థ ములతో భోజనము పెట్టి తక్కిన రెండు పూటలు ఫలముల నీయవలెను. బిడ్డల నాపుటకు సాధ్యమైనచో అన్నములేక ఫలాదుల నిచ్చిన త్వరితముగ నివారణమగును. అన్నము పెట్టవలసివచ్చిన పప్పుపదార్థములు, పెరుగు, పిండివంటలు, గడ్డదినుసులు పెట్టకూడదు. సులభముగ జీర్ణమగు కాయ గూరలు ఆకుకూరలు పెట్టనగును. కొద్దిగ పాలుగాని, పల్చని మజ్జిగగాని వాడనగును.

(2) ప్రతిదినము కనీసము 1 పర్యాయమైన ఎనిమా సహాయమున ప్రేవులను శుభ్రము చేయుచుండవలెను. దినము నకు 2 పర్యాయములు (ఉదయ సాయంకాలములయందు) చేయుట మంచిది.

(3) ధాతుశక్తి వృద్ధియగుటకు:— తడిచేతితోగాని, ముతకతుండుగుడ్డను చల్లనినీటిలో తడిపిగాని, రోగి శరీర మంతయు, అన్నిభాగములు, ఎర్రబడునట్లు అనగా ప్రతి క్రియ గలుగునట్లు రుద్దవలెను. (Wet hand rubbing or Wet towel rub) పుండుపడునట్లుతోమరాదు. చర్మము ఎర్ర బడిన చాలును. దీనివలన రక్తప్రవాహమునకు చురుకు కలిగి

ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. చర్మ మారోగ్యము పొందును. రోగపదార్థ బహిష్కరణయం దభివృద్ధి కలుగును.

(4) హృదయ భాగమునకు తడికట్టు:—(Chest Pack) చంకలు మొదలు, బొడ్డువరకు నుండు మధ్యప్రదేశమునకు (శరీరము చుట్టును) 2 మడతల ముతుకతడిబట్టను చుట్టి, దానిపైన 2, 3 మడతలు ఫ్లానలుగుడ్డను చుట్టవలెను. దీనివలన శ్వాసకోశములలోని విషవాయువులు తొలగిపోవును. వాయుబిలములు చురుకుదనము వహించి అన్యపదార్థమును త్వరితముగ బహిష్కరించును. దగ్గుతెరలయందు ఉద్రితను తగ్గించును. దినమునకు 2 పర్యాయములుగాని, వీలైనచో 3 పర్యాయములుగాని చుట్టవలెను. తడవకు 1½ లేక 2 గంట లుంచవచ్చును. తడికట్టు తీసినవెంటనే ఆభాగము శుభ్రముగ తోమి కడుగవలెను.

(5) (Hot water drinking) :— రోగి త్రాగగలిగినన్ని దినములలో అనేకపర్యాయములు, త్రాగుటకు వీలైనంత వేడిమిగలనీటిని త్రాగించవలెను. దగ్గుతెరవచ్చుటకు ముందు త్రాగించవలెను. దీనివలన దగ్గుతెర సౌఖ్యముగ నుండును. దగ్గు అంత బాధపెట్టదు.

(6) Neutral Bath- సమశీతోష్ణసర్వాంగస్నానము:— మూత్రపిండములు, చర్మము ఆరోగ్యత వహించినగాని దగ్గు తిరుగుముఖమునకు రాదు. ఇందులకై ఈస్నానము 30 నిమిషములు (దినమున కొక పర్యాయము) చేయించవలెను. ఈస్నాన వేడిమి 92° F మొదలు 96° F మధ్యలో నుండవ

లెను. ఈస్నానములో శరీరమును రుద్ద పనిలేదు. నీటిలో ఊరక కూర్చొనిన చాలును. కంఠము మొదలు పాదములవరకు (శిరము తప్ప తక్కిన భాగము లన్నియు) నీటిలో నుండవలెను.

N. B నేను కోరింతదగ్గులను అనేకము నివారించినాను. ప్రకృతివైద్యమువలన నిది చాల త్వరితముగ నివారణ కాదు గాని, వ్యాధియొక్క ఉద్రతగతి, చాలతగ్గి 3, 4 వారములలో రోగి ఆరోగ్యము పొందును. ప్రకృతివైద్యమువలన రోగానంతరము కలుగు శ్వాసాశయ సంబంధ వ్యాధులు అశక్తత కాలి కాజీర్ణము మొదలగునవి కలుగవు. ప్రకృతివైద్యమువలన చికిత్సానంతరము బిడ్డలు తేజస్సుకలిగియుందురు.

రొమ్ముపడిశము, న్యుమోనియా, టైఫాయిడ్ జ్వరము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులలో కనుపించు దగ్గులకు, హృదయ భాగమునకును వీపునకును వేడినీటికాపు కాచి తడికట్టు కట్టవలెను. కొద్ది కొద్దిగ వేడినీటిని త్రాగించవలెను. 3 గంటల కొక పర్యాయము కాపు కాయవలెను. రొమ్ముపడిశమునందు నీటి ఆవిరిని (Steam) పీల్చవలెను.

రంగు వైద్యము—వివిధ రోగములు.

(డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారి డైరీలోనుండి ప్రకటింపబడినవి.)

1. సవాయి సంబంధమైన రక్తక్షయ.—

14-10-22. గొంతు మునిగాని భార్య, ఈమని, వయసు 20. చేతులు, పాదములు, పొడలు తిమ్మిరి. సవాయిమీద వచ్చిన రక్తక్షయ. ఎరుపురంగు లోపించినది. అందువలన దినమునకు నాలుగుసార్లు తడవ కొక ఔన్సు చొప్పున యెర్రసీసాలో నీళ్ళు ఇవ్వబడెను.

2. అగ్నిమాంద్యము - పాండువ:—

15-10-22. నాళాది శాంతం, దావులూరు, వయసు 14. అగ్నిమాంద్యము, పాండువ, కడుపులో నొప్పి. అన్నముతినగానే కక్కుకొనుట. తలనొప్పి, జ్వరము, గుండెదడ కడుపులోమంట తేన్పులు. పురోభారము. నారింజపండురంగు లోపించినది. అందువలన దినమునకు నాల్గుసార్లు తడవ కొక ఔన్సు చొప్పున నారింజరంగు సీసానీళ్లు యివ్వబడెను.

3. కుష్ఠము:—

15-10-22. గుమ్మడి సుబ్బాం, దావులూరు, వయస్సు 20. అజీర్ణము, ముక్కువెంట 20 దినముల కొకతూరి యెండుమిరపకాయల తొల్లికల వంటిపొక్కులు వచ్చును. దేహమంతయు నుబ్బి వివర్ణమై కుష్ఠు లక్షణము లున్నవి. పసుపురంగు లోపించినది. దినమునకు 4 మారులు తడవకు ఔన్సు చొప్పున పసుపురంగు సీసాలోని నీరు.

4. మేహవాతము (ఆమవాతము):—

కాబోదు దావీదు, దావులూరు, వయస్సు 40. కీళ్ళనొప్పులు, కళ్ళతో కూడినదగ్గు, నిస్సత్తువ, మలబద్ధకము. పురోభారము. నారింజపండురంగు లోపించినది. దినమునకు 4 తూరులు, తేపకు ఒకఔన్సు చొప్పున నారింజ పండురంగు సీసాలోనినీరు.

5. ఆమవాతము.

15-10-22. పోలాటి పిచ్చాము, దావులూరు, వయస్సు 30. తలనొప్పి కీళ్ళనొప్పులు, కళ్లెదగ్గు, మలబద్ధకము; సార్వత్రికభారము. నారింజపండు వర్ణము లోపించినది. దినమునకు 4 తూరులు తేపకు ఔన్సు చొప్పున నారింజ పండురంగు సీసాలోనినీరు.

6. దేహమంతయూ మంటలు:

15-10-22. బొంతు గంగమ్మ, చివలూరు, వయస్సు 60, మాడుపోటు; కనులుమంట, దేహముమంట, పురోభారము. నీలివర్ణము లోపించినది. దీనిని మేహకారక మని పిలుతురు. దినమునకు 4 తూరులు నీలివర్ణోదకము.

7. కుష్ఠు

15-10-22. కొండా కోటిరెడ్డి, చివలూరు, వయస్సు 50, కుష్టు సార్వత్రిక భారము, దేహముయొక్క రంగంతయు మారియున్నది. దినమునకు 4 తూరులు తేపకు ఔన్సుచొప్పున పసుపుపచ్చని సీసాలోనీరు.

8. శ్వేతకుసుమ:

19-10-22. మల్లె అచ్చి, కొల్లిపర, వయస్సు 30, శ్వేతకుసుమ. వాంతు లగుట, పైత్యము, పురోభారము. నీలివర్ణము లోపించినది. దీనిని మేహపైత్యమందురు. దినమునకు 4 తూరులు నీలిసీసాలోని నీరు తేపకు ఒక ఔన్సుచొప్పున.

9. పైత్యజ్వరము- దగ్గు:

21-10-22. నాంతోట ఆది, కొల్లిపర, వయస్సు 30, విడవకుండ అహోరాత్రములు జ్వరము దగ్గు, ఆయాసము, ఆకలి లేదు. అన్నమునందు అనిచ్ఛ, గుండెలలో నొప్పి, పురోభారము. సవ్యపార్శ్వభారము. నీలము లోపించినది. పైత్యజ్వరము. దినమునకు 8 తూరులు తేపకు ఔన్సుచొప్పున నీలిసీసాలోని నీరు.

10. సవాయి, చురుకు:

21-10-22 ము. మా, కొల్లిపర, వయస్సు 30. పొత్తికడుపు బిగదీయుట, మలబద్ధకము, యోనియందు పొక్కులు, మూత్రము మంట, పురోభారము, ఆకు పసుపు లోపించినది. సవామేహము. ఆకు పసుపుసీసాలోని నీరు దినమునకు 4 తూరులు తేపకు ఒక ఔన్సు చొప్పున, నీలిసీసాలోనినీరు

11. తిమ్మిరు:

గడ్డము వియ్యాము, గొడవర్రు, వయస్సు 29, శరీరము తిమురు, చేతులు కొంకరలుపోవుట, కాళ్లుచేతులు కండెలుకట్టినవి, మూత్రము పసుపువర్ణము, సార్వత్రిక భారము. నీలివర్ణలోపము. కొరక పైత్యము. దినమునకు 4 తూరులు తేపకు అరఔన్సుచొప్పున నీలిరంగు సీసాలోని నీరిచ్చుటచే నయమయినది.

12. గుండెలలోపోటు మలబద్ధకము :

పాముల రామలక్ష్మి, చెముడుమూడు, వయస్సు 20. ఉడుకు, చికాకు గుండెలలో మంట, పోటు, వికారము, అలసట, ఆయాసము, విరేచన బద్ధకము, అల్పాచమానము పచ్చగా నుండుట, కనులు పచ్చగా నుండుట, కనులుమంట; 2 సంవత్సరములనుంచి బాధపడుచున్నది. పురోభారము, సవ్యపార్శ్వభారము, నీలిరంగు లోపము, కామిలవ్యాధి. దినమునకు 4 తూరులు చొప్పున తేపకు ఒక ఔన్సు నీలి సీసాలో నీరు.

13. దగ్గు, నిద్ర లేకపోవుట :

వంగా పిచ్చిరెడ్డి, మున్నంగి. శీతకాలములో వ్యాధి కనిపించును. తుమ్ములు, తలనొప్పి, దగ్గు, రొప్పు, ఏకశ్వాస. రెండుమూడు దినములుండును. నిద్రకూడా పట్టదు. 10 దినముల కొకతూరి కాన్పించుచుండును. ప్రబలముగు పురోభారము. ఎఱుపురంగు లోపించినది. ఉబ్బసవ్యాధి; దినమునకు 4 తూరులు తేపకు అరఔన్సు చొప్పున ఎరుపుసీసాలోని నీరు.

14. ఎడతెగని జ్వరము :

బండి పకీరుగాడు, కొసిండివారిపాలెము, వయస్సు 25. 4 నెలలనుంచి ఎడతెగకుండా జ్వరము, కాలుతీపులు, నిస్సత్తువ. విరేచనబద్ధకము. మూత్రము పచ్చనిరంగు, ఆకలిమందము, పురోభారము, సవ్యపార్శ్వభారము, కారకము. పసుపురంగు సీసాలోని నీరు దినమునకు తేపకు అరఔన్సు చొప్పున.

15. ప్రబలమగు విరేచన బద్ధకము, నిద్ర లేకుండుట :

దురవిందపిల్లి నాగాము, అత్తలూరివారిపాలెము. వయస్సు 40. కడుపులో బండవలె నుండును. మొదట మంటగ నుండి తరువాత పోటుపుట్టును. అది కడుపులో ప్రారంభించి కుడిడొక్కకు వచ్చి అచటనుండి గుండెలలోనికి వ్యాపించును; విరేచనబద్ధకము. 4 దినములకు నొకతూరియైనను విరేచనము కాదు. మూత్రము జొన్నకుడితివలెను వేడిగాను నుండును. నిద్రసరిగా పట్టదు. ఋతుధర్మము లేదు. సార్వత్రికభారము, పసుపువర్ణము లోపించినది. పసుపురంగు సీసాలోనినీరు తేపకు ఔన్సుచొప్పున దినమునకు 4 తూరులు.

16. రక్తశ్వేత ప్రదరములు :

బిండెల చల్లాపల్లి, అత్తలూరివారిపాలెము, వయస్సు 40. రక్తశ్వేత ప్రదరములు, సవాయివ్యాధి, కలవు. పురోభారము, పార్శ్వభారము, ఆకు పసుపువర్ణము లోపించినది. దినమునకు 4 తూరులు తేపకు ఔన్సుచొప్పున ఆకు పసుపు సీసాలోని నీరు ఇవ్వగా నయమయినది.

బాలెంత వ్యాధులు.

డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారి సోదరి శ్రీమతి నైషధం సీతారామమ్మగారు చికిత్సచేసిన బాలెంతవ్యాధులు. ఈమెకు చదువను వ్రాయనుగూడా చేతకాదు. కాని ఈమె చికిత్సా నైపుణ్యము శ్రద్ధ మిగుల శ్లాఘనీయములు.

I. తా. వర్ధనమ్మ, వయస్సు 17 సం॥, మూడవకాన్పు. ఆడశిశువుమ కనెను. తల్లి తన 2 వ వత్సరముననే దగ్గు, జ్వరము, అజీర్ణముచె పీడింపబడుచుండెను. అనేకమందులు వాడి నయముకాక 3 వ సంవత్సరముననే తొట్టిస్నానము చేసినది; వ్యాధి కుదిరినది, మొదట కానుపు పోయినది. మరల తొట్టిస్నానములు చేయుటచే బాగుపడినది. రెండవకానుపు ఆడపిల్ల. తొట్టిస్నానమువలననే బాగుపడినది. 3 వ కానుపు ఆడశిశువు. గంటకు ప్రసవించుననగా వికారము డోకు కలిగెను. సుఖప్రసవమైనది. ప్రసవించినదాదిగా తలనొప్పి. కాళ్ళతీత. కడుపునొప్పి, బిగువైన నడికట్టుకట్టిన గంటసేపటికి బురద పట్టి వేసినాము. తరువాతను తగ్గలేదు. అపుడు నాకు (నై. సీ.) కబురు పంపిరి. ప్రథమమున ఎనిమా చేసినాను. తలనొప్పి తగ్గినది. ఉదయం సాయంత్రము బురదకట్లు, నిత్యము ఎనీమా చేయించుచుంటిమి. రెండవనాడు సాయంత్రం ఆకలి కలుగగా నారింజపండు పెట్టితిమి. ఆకలివృద్ధికాగా నిజమైన ఆకలనుకొని మామూలు పథ్యము పెట్టినాము. సాయంత్రము 5 అగుసరికి బాలింత జబ్బు హెచ్చినది. శరీరమంతయు (ఆపాదమస్తకము) బిగుసుకపోయినది. పొత్తికడుపంతయు రాయివలె నయ్యెను. వత్తినను సొట్టబడలేదు; జ్వరము హెచ్చినది, ఎనీమాచేసితిమి. 2 కాగులనిండ నీరు కాగబెట్టితిమి. ఆవిరి పట్టుటకు వీలులేని స్థితిలోనున్నది. పొట్టంతయు వేడినీళ్ళు

కాపు పెట్టించి కబంధమంతయు కాపడము పెట్టినాము. తరువాత 2 కాగులనీళ్ళు ఆవిరిపట్టగానే బాలింతరాలు వత్తిగిలి పరుండెను. అరగంటసేపు పొత్తికడుపునకు, నుదుటికి బురదపట్టివేసి 2 గంటలసేపు విశ్రాంతి తీసికొననిచ్చితిమి. తరువాత అరగంటసేపు లింగస్నానము చేయించి తిరిగి 2 గంటల విశ్రాంతి యిచ్చితిమి. తెల్లవారుఝామున 3 గంటలకు $\frac{1}{2}$ గంట లింగస్నానము. 6 గంటలకు 2 కాగులనీళ్లతో ఆవిరిపట్టించి తరువాత కొంతసేపటికి బురదపట్టివేసితిమి. తెల్లవారుఝామున 3 గంటలకే గుణము హెచ్చుట ఆగినది. సుగుణమిచ్చినది. 10 గంటలకొకసారి, మధ్యాహ్నం 1 గంటకొకసారి లింగస్నానములు చేయించినాము. మరల సాయంత్రం 4 గంటలకు ఎనిమా, 5 గంటలకు ఆవిరి. 6 గంటలకు పొత్తికడుపుకు బురదపట్టి $\frac{1}{2}$ గంటలో రెండవపట్టీ 1 అంగుళము మందము చొప్పున వేసితిమి. రాత్రి 12 గంటలకు $\frac{1}{2}$ గంట లింగస్నానము చేయించితిని, 5 వ దినమున ఉదయము ఎనిమా, ఆవిరి $\frac{1}{2}$ గంట, బురదకట్టు వేయించితిమి. మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు ఒకలింగస్నానము. సాయంత్రము 5 గంటలకు గొంగళిచుట్టు ఒక గంటవేసి తడిగుడ్డతో తుడిచినాము. తిరిగి మామూలుమట్టికట్టువేసి రాత్రి 12 గంటలకు $\frac{1}{4}$ గంట కటిస్నానము చేయించినాము. 6 వ రోజున ఉదయం $\frac{1}{4}$ గంట కటిస్నానము, సాయంత్రం $\frac{1}{4}$ గం లింగస్నానము. 7 వ దినము తెల్లవారు ఝామున ఎనిమా కటిస్నానము. మధ్యాహ్నమునకు ఆకలికిరుగగా 3 గంటలకు 3 నారింజపండ్లరసము యిచ్చితిమి. అష్టమినాడు ఉదయం సాయంత్రం $\frac{1}{2}$ గంటకు 2 బురదపట్టీల చొప్పున వేసినాము. ఏడవరోజు బాలింతచేత మంచువలె ఒక్కొక్క పర్యాయము 20 తులముల నీరుచొప్పున 2 శేర్ల చల్లని మంచినీరు - త్రాగించితిమి. 8-9 రోజులు బార్లీజావ, నారింజకాయలు 10 వ రోజున అన్నము, ఉడకబెట్టిన బీరకాయ, నిమ్మకాయనీళ్ళు. 11 వ రోజున తల్లి, పిల్లలకు స్నానము చేయింతిమి. 15 వ దినమునుంచి తల్లి పిల్ల సురక్షితముగా యున్నారు. ఆముదముగాని యింగువ, రసము, వాడకము లేనేలేదు. పిల్లలకు ఆముదములేకుండా విరేచనము అగుచుండెడిది. తల్లి ఉపవాసములోనున్నపుడు పిల్లకు పాలుసరిపోవుచునే యుండెను. పిల్లకు ఆవుపాలుపోయు నవసరముకూడ లేకపోయెను. అవసరమైనపుడు 8 పర్యాయములు ఒక్కొక ఔన్సు చల్లని మంచినీరు మాత్రము యిచ్చితిమి.

II. వరలక్ష్మమ్మ వయస్సు 18 సంవత్సరములు. మొదటి కాన్పు మగ పిల్లవాడు, ప్రసవించిన 12 రోజులవరకు సుఖముగా నున్నది. మామూలుగా రసము, ఇంగువలుకూడ వాడి పురుడుపోసినారు. 13వనాడు ఆకలి లేదన్నది. ఆరాత్రి రసమాత్రలు వేసినారు. తెల్లవారి ప్రొద్దున ఆకలని ఏడ్చినది. అన్నము పెట్టినారుగాని సయించలేదు. మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు శరీరమంతయు తిమ్మిరి, వెన్నువెంట చలి ప్రారంభమైనది. ఈతీరుగా ఆరోజంతయుచూచి రాత్రికి కస్తూరిమాత్రలు వేసిరి. రాత్రి 12 గంటలకు నోరంతరస పట్టుపట్టినది. నోటికి ఆవిరి పట్టదలచి తెమ్మనగా లేచి వెనుకకు విరుగబడినది. మందు వేయించిరి. విరేచనమయినది. ఉదయం 5 గంటలకు మెడనొప్పి, కాళ్ళతీపు, తల, నడుమునొప్పి, జ్వరము, చలి; కన్నులు తీపు ప్రారంభమయినవి. ఎనిమా చేసితిమి. లింగస్నానము చేయించుచుండగా స్పృహతప్పి పడిపోయినది. అటులనే బట్టకప్పి పరుండబెట్టితిమి. ఒకగంటకు స్పృహవచ్చినది. 10 నిముషములు లింగస్నానము చేయించినాము. తరువాత 2 గంటల విశ్రాంతి నిచ్చి ఒకగంట గొంగళిచుట్ట వేసినతరువాత చన్నీటితో శరీరము కడిగి తుడిచి ½ గంట కటిస్నానము, సాయంత్రము ఎనిమా, ¼ గంటసేపు లింగస్నానము. ఈ విధముగా 3 రోజులు దినమునకు ½ గంటచొ॥ 6 లింగస్నానములు, 2 కటిస్నానములు. ఉదయము సాయంత్రము ఎనిమా, ప్రొద్దునపూట గొంగళిచుట్ట సాయంత్రం ఆతపస్నానము, ఈరెండు అయిన తరువాత చలినీరుపోయుట, జరిగెను. 4వ దినము ప్రొద్దున 4 గంటలకు కటిస్నానము, 6 గంటలకు ఎనిమా, 8 గంటలకు గొంగళీకట్టు, 9 గంటలకు కటిస్నానము. 3 గంటలకు ఆతపస్నానము చేయించుచూ చన్నీటితో చెమటతుడుచుచుండువారము. కటిస్నానము, సాయంత్రము ఎనిమా, రాత్రి 10 లింగస్నానములు చేయించుచుండెడివారము. 10వ రోజువరకు యిటులె జరిగినది. తరువాత దినమునకు రెండు కటిస్నానములు ఒక్కొకటి ¼ గం॥చొ 2 పర్యాయములు ఎనిమా చేయించుచుండువారము. ఇట్లు 14వ దినమువరకు చికిత్స జేయుచు నారింజరసము మాత్రమే ధారకముగ యిచ్చుచుండెడివారము. 16వ దినమున అన్నధారకము జరిగినది. 10 రోజులు గడచినప్పటినుండి తలనొప్పి, మెడనొప్పి అక్కడనుండి విరేచనములు రోజుకు 20 చొప్పున తెల్లగా అగుచు రోజు

ట్రేణుపులు వేరు కేనగ వాసన యుండుచు వచ్చెను. దీనికి కారణము గర్భిణీకాలములో బాలింత వేరు కనగతిని నట్లు తేలినది. ఆ బాధకూడ కొన్ని దినములకు సర్దుకొన్న తరువాత కులాసాగా యున్నది.

క్షయ - నంజు.

(రెంటాల గంగరాజు గారు, కోటవరం, కరూరు.)

నా భార్య గత శెప్టెంబరు నెలలో ప్రసవమై తదారభ్య అనారోగ్యముగ నుండెడిది. దానికై ఆదిని గొప్ప గొప్ప ఆయుర్వేద వైద్యము చేయించితిని. కాని రానురాను రోగము వృద్ధిజెంది జోకులు, జ్వరము, ప్రారంభమై కాళ్ళు పడిపోయి, కాళ్ళు, మొగము, మెరుగు చూపినవి. ఇట్లుండగా ఒకనాడు దగ్గు, ఆయాసము, వగర్పు కలిగెను. వెంటనే మేము రాజమహేంద్రవరంలో సివిల్ సర్జన్ గారి వైద్యము ప్రారంభించితిమి. ఇట్లు వారివైద్యములో నుండగానే జ్వరము హెచ్చి (103°) వ్యాధికూడా హెచ్చినది. కాళ్ళు ఇటు నటు పెట్టుకొను స్థితికూడ పోయినది. అంతట కొన్నాళ్ళకు వారు ఇది క్షయలోనికి దింపినదనిన్ని మదనపల్లి వెళ్ళమనిన్ని మాతో చెప్పిరి. అంతట రోగము ఆంగ్లవైద్యములో హెచ్చైనదనుకొని తిరిగి ఆయుర్వేదము ప్రారంభించి కాళ్లు సాగుటకై నారాయణతైలము, విషముష్టితైలము, పులిచముురులతో కాళ్ళుతోముట ప్రారంభించితిమి. ఇట్లుండగా అకాత్తుగా ఒకరోజు మధ్యాహ్నమునకు, దగ్గు, శ్వాస బహుజాస్తిఅయి, చాలా కంగారుపడి ప్రకృతి సాంప్ర

దాయవైద్యులు శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణారావు, B. A. గారికి వర్తమానము చేసితిమి. వారు వెంటనేవచ్చి కొన్ని హోమియోపతీ మున్నగు - భస్మములను వాడిరి. అంతట తాత్కాలికశాంతి కలిగినది. వెంటనే వారు మా ఆయుర్వేద వైద్యు లూర లేనందున వారికే కబురు చేయుమనియు, తామీ వైద్యమును చేయమనియు చెప్పిరి. కాని మేము వారము రోజులు జాగుచేసితిమి. ఇన్నాళ్ళును వారి ఔషధములనే ఇప్పించి ప్రతిదినము వారిని తొట్టిస్నానములు చేయించమని కోరితిమి. వారు, కొంతమంది ఆయుర్వేద ఆంగ్లవైద్యులచే కూడ రోగిని తనిఖీ చేయించగా, వారిని, వారి స్నేహితులు, వైద్యులు గూడ ఇట్టి రోగులకు వైద్యము చేయవద్దని చెప్పిరి. కాని మా కోరికను మన్నించి ఎట్టకేలకు తొట్టి స్నానములు ప్రారంభించిరి.

చికిత్స:—మొదటలో రోగికి మట్టికట్లను కట్టించిరి. కొంచెము సత్తువ చేరినపిమ్మట రోజునకు రెండు లింగస్నానములు, మధ్యాహ్నము ఆతపస్నానము, బలము చేరినకొలది రోజునకు రెండు కటిస్నానములు, ఒకే లింగస్నానము, మధ్య మధ్య మట్టికట్లు.

చికిత్సాక్రమము:—మట్టికట్టు ½ గంట, కటిస్నానము 10 నిమిషములు, లింగస్నానము 15 నిమిషములు.

భోజనము:—మొదటిలో పండ్లు, తర్వాత గోధుమజావ, పాలు, ఇపుడు కూనేగారు చెప్పిన అవిదాహపథ్యము.

రోగి యిపుడు పూర్ణారోగ్యము వడసినది. దగ్గు, జ్వరము తగ్గినది. ఉన్నట్లుకంటె విశేషము, రావనుకొన్న కాళ్లు కూడా వచ్చినవి. రెండుమాసముల క్రితము ఘోషా ఆసుపత్రి పెద్ద డాక్టరు తనిఖీ జేసినది. ఖులాసాగా ఉన్నదని జబ్బు లక్షణములు లేవని (Certify చేసినది) పరీక్షాఫలితమును జెప్పెను. మామూలుగ నింట్లో నడచుచున్నది. గృహకృత్యములు స్వయంగా నెరవేర్చుకొనుచున్నది. (30-9-33)

సూర్యనమస్కారములు - రోగనివృత్తి.

(కాశీభట్ల వెంకటనారాయణ, విద్యార్థి.)

నేను ఉండిగ్రామము 1932 సంవత్సరము జూన్ 27 వ తేదీనివచ్చి ఉన్నత పాఠశాలలో నాల్గవఫారము చదువుటకు జేరితిని. అప్పటికి నా దేహారోగ్యము బాగుగా లేదు. విరేచనము సరిగా అవుటలేదు. చేరిన మూడు నెలలకు మా పాఠశాలయందలి సహోపాధ్యాయులగు మహారాజశ్రీ జోస్యుల శ్రీరామమూర్తి గారు నన్ను అనుదినము సూర్యనమస్కారములు చేయుమనిరి. అట్లు నేను 5 మాసము లొనర్చితిని. పూజ్యులగు నాసోదర విద్యార్థులుగూడ కొందఱు నాతోపాటు అనుదినము సూర్యనమస్కారములు చేయుచుండిరి. వీరి నందరిని ఉత్సాహపూరితులుగ జేయుటకు గాను వీరు బడిఆటలయందు సూర్యనమస్కారములుకూడ పెట్టి అందు కృతార్థులైన వారికి వెండిపతకములను బహుమానముగా నిచ్చిరి. నాకును నాసోదరవిద్యార్థులలో కొందరకును

పతకములు వచ్చినవి. నేను చేయుట మొదలిడిన 2 మాసములకే నాకు వీని మహిమ కానుపించినది. ఆకలి మందము పోయి ఆకలి చుఱుకుగా నగుచుండెను. విరేచన బద్ధము పోయి దినమునకు రెండు పూటలయందు విరేచనము లగుచుండెను. 2 సంవత్సరములకిత్రము చిడుము కురుపు... బాగుగా వేసెను. నిరుడు అవి వేయలేదు. మెదడు సరిగా నుండి చదువుటకు పట్టుదల, తెలివి పుట్టెను. నాయొక్క నమస్కారములు మొదలిడిన 5 మాసములతరువాత కొలిచిచూడగా నమస్కారములుచేయుట మొదలిడక ముందుకన్న 3 అంగుళములు పెరిగినది. అదియునుంగాక నమస్కారములు ప్రారంభింపకముందు నాబరువు (Weight) 90 పౌను లుండెను. నమస్కారములు మొదలిడిన 5 మాసములతరువాత 98 పౌను లుండెను. అనగా 8 పౌనుల బరువు హెచ్చినది. చదువుచున్నవారికి అందఱకు ఆకలిమందము, చిడుము, విరేచన బద్ధము మొదలగు గుణము లుండుట స్వానుభవము. కాన అనుదినము సూర్యనమస్కారములు చేసి నావలె బాధలనుండి తొలగుడు. మీరు "మనకు రానట్టివి ఈనమస్కారము లెందులకు? మన పాఠశాలయందు మనకు చెప్పెడు పాశ్చాత్యవ్యాయామము చేసిన చాలు"నని ఇవిచేయుట మానవలదు. అవిచేయుటవలన పై నుదహరించిన రోగము లన్నియు నిర్మూలము లగును. కాని పాశ్చాత్యవ్యాయామము చేయుటకు చాల స్థలము కావలయును. సూర్యనమస్కారములకు 2½ గజములపొడవు 1 గజమువెడల్పుగల చదునైన ప్రదేశ ముండిన చాలును.

పాశ్చాత్యవ్యాయామమునకు పరికరములు కావలయును. సూర్యనమస్కారములకు $\frac{1}{2}$ గజము వెడల్పు $\frac{1}{2}$ గజముపొడవు గల ఒక వస్త్రమున్న చాలును. నమస్కారములుచేయుట వలన ఇహపరసుఖములు బొందవచ్చును. అనగా నమస్కారములు చేయుటవలన శరీరమందలి జబ్బులు పోవును. భగవన్నామముల నుచ్చరించుటవలన పుణ్యము గల్గును. పాశ్చాత్య వ్యాయామములు ఆడువారు చేయుటకు వీలులేదు. ఈ సూర్యనమస్కారములు ఆడువారు బాలురుకూడ చేయవచ్చును. ప్రతివిద్యార్థియు విద్యార్థినియు సూర్యభగవానునికి నమస్కారములు చేసి తరించెదరుగాత.

ప్రశ్నోత్తరములు.

[శ్రీయుత జి. నారాయణస్వామిగారి ప్రశ్నలు,]

(డా॥ పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారి ఉత్తరములు.)

3 సం॥ క్రిందట నాభార్య 5, 6 నెలలు తోట్టివైద్యము చేసి (గర్భిణిగా నున్నప్పుడు, ప్రసవము కష్టమై, నానాబాధలుచెంది, బిడ్డయు 1 సం॥ లో జబ్బుచే గతించిపోయియున్న సంగతి తమకు జ్ఞాపక ముండవచ్చును. తదాది నాభార్యకు ప్రకృతిచికిత్సయందు కొంత అవిశ్వాసమును విసుగును కలిగియుండెను. మరల ఎట్లో దానిలోనికి దించితిని. గర్భముగలిగి, 3 నెలలక్రిందట సుఖముగానే మగశిశువును ప్రసవించినది. మీతో నీవిషయము చెప్పియుంటిని. తల్లి ఆరోగ్యముగానే యున్నది. కాని పిల్లవానికి, తల కొంచెము పెదదిగా, వంపుగా నున్నది. పొక్కిలి కోయుటలో తప్పుచేతనో, లేక లోనివ్యాధిచేతనో ఉదరబొడ్డు (Umbelical Hernia) ఏర్పడినది. ప్రారంభమున ఏ చిక్కులు లేను. ఆసుపత్రిలో ప్రసవము. కాని 1, 2 నెలలుగా చాలరోదనము చేయుచున్నాడు. విరేచనములుకూడ సుమారుగా ఆగుచుండెను. కొందరు డాక్టరులకుకూడా చూపితిని. ఒంట్లో ఏమీ

జబ్బు లేదని: పొక్కిలికి కట్టుకట్టినారు. కొంచెము తగ్గినట్లుంది. మరల పోరు పెట్టుచున్నాడు. కడుపు కొంచెము లావుగా, ఉబ్బరముగా ఉన్నది. ఇట్టివల సరిగ విరేచనములు కావడములేదు. అపానవాయువులు తరచుగా వచ్చుచుండును. ముక్కుచుండును. ఒకవారము మాతాశిశువులకు తొట్టిస్నానములు, పచ్చితిండి, నియమించితిని. కాని ప్రయోజన మగపడలేదు. మరింత పిల్లవానికి వాయువయినట్లు తోచెను. కొంతజలుబు విడవకుండనున్నది. ముందరి పిల్లవానికి ఇట్లే యుండి, తుదకు ఊపిరితిత్తులు చెడి చనిపోయెను. పై లక్షణములనుబట్టి పిల్లవానికి వ్యాధి చాలవరకు గర్భమునుండియే జనించినదని గ్రహింపగలరు. ఒక్కొక్కసారి కుర్రవాని అవస్థ జూచిన మొదటివానికి వలెనే జరుగునేమో యని మాకు చాల వ్యథ కలుగుచున్నది. కాబట్టి ఈ క్రింది పిల్లలజబ్బుల విషయమున తమకు చాలయనుభవ మున్నట్లు ఎరుగుదును. కాన ఈ క్రింది విషయములకు తమయనుభవములోనున్న చికిత్సలను (టూకీగా చాలును) తెలుపప్రార్థితులు;

1. చంటిపిల్లలకు (1 సం॥ లోపు) కడుపుబ్బరముగా నుండి, సరిగా భేది కాకున్న, భేది సరిగ అగుటకు ఏమి చేయవలెను? పై కారణమున కలిగిన కడుపునొప్పి బాధను తగ్గించు టెట్లు? వెంటనే భేదియగుట కేమిచేయవలెను? లేకున్న మరెట్లు?

2. పై చంటిపిల్లలకు ఎనిమా, చన్నీటిస్నానము. ఆతప, బాష్పస్నానములు. లింగస్నానము, మట్టికట్టు స్నాన మనగా చన్నీటి తడికట్లు కాళ్ళపై వేసికొని పొట్టపై చన్నీరు పోయుచు చన్నీటితడికట్టు వేయుట కూడునా?

3. పై పిల్లలకు గలుగు జలుబు. రొమ్ముపడిసెము (తాత్కాలికముగ లేక దీర్ఘకాలముగ)న కేమి చికిత్స.

4. దీర్ఘమగు జలుబు. రొమ్ముపడిశముచే ఊపిరితిత్తులు చెడునా ?

5. పుట్టుకతో లావైనతల, తలలో అధిక వేడి, కాళ్లు చేతులు చల్లన, తగ్గు టెట్లు? తల సన్నగిల్లగలదా? ఎట్లు?

6. పై పిల్లలయందు గలుగు ఈక్రింది వ్యాధుల కేమి చికిత్స:— (1) జ్వరము, (2) దగ్గు, (3) కండ్లకలక, (4) చెవిలో చీము కారుట, (6) నోటివెంబడిబంక చొంగకారుట.

7. చంటిపాలు త్రాగు పిల్లలకు పైలక్షణములందు — ముఖ్యముగ భేది అగుటకు నారింజ, ద్రాక్షపండ్లరసము పోయవచ్చునా?

8. తల్లి పప్పులు మొ. అపక్వాహారములు తిన్న పిల్లకు మందము చేయునా?

9. నా బావమరదికి 2 మాసముల క్రిందట అతితీవ్రముగా టైఫాయిడ్, అతిసారాదులు కలిగి, నిమ్మళించింది. ఇప్పుడు 1 వారముగా కళ్ల (ఆమ) వాతము, జ్వరము (102-105) వచ్చుచున్నది. దినము 1 టికి 2,3 తొట్టిస్నానములు, 1 తడి దుప్పటికప్పు (Wet Pack), ఆవిరిస్నానము, కడుపుకు బంకమట్టి, కళ్లకు చన్నీరు, వేడి ఎక్కువనట్లు నారింజ, పల్చనిగంజి ఆహారము ఇచ్చుచున్నాను, ఇప్పుడు, జ్వరము కొంచెము తక్కువేగాని, హెచ్చుమార్పు కనబడదు. ఏల? ఇంకేమైన చేయవలెనా? ఒక దినము ఎనిమా, 2 దినములుగా నీలివర్ణోదకము కూడా ఇచ్చుచున్నాను. మరల టైఫాయిడ్ కు తిరుగునేమోయని భయపడుచున్నాను.

10. గుండె, తల, జీర్ణాశయము- వీనియందలి తాపము (మంట) గుండెదడకు చికిత్స యేమి? (తొట్టిస్నానములు, పచ్చితిండి, తడికట్లు ఇచ్చుచున్నాను.)

11. నాభార్య 3 సం|| క్రిందట 5, 6 నెలలు, 1 సం|| క్రిందట 4, 5 నెలలు తొట్టిస్నానాదులు చేసియు, కాలివేళ్ళ కొనలం దప్పుడప్పుడు పగుళ్ళు కొంచెము రసి కనబడును. ఏల? దయచేసి తెలిపెదరా?

12. నాభార్య 1, 2, నెలలు తొట్టిస్నానము చేసిన, పిల్లవాని పైలక్షణములన్నియు, బాగుపడగలవా? అప్పుడు పిల్లవానికి ప్రత్యేకముగా చికిత్స అవసరము లేదా?

ఉ:—తల్లి దేహమునందే శిశువు రోగగ్రస్తమైనది. అందువలన తల లావుగను వంపుగను పుట్టినది. తల్లి వ్యాయామము, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, పండ్లు, కూరలను, ఎక్కువగా తినుటయు చేసియున్నచో తల లావు తగ్గియుండును. అయినను తొట్టిస్నానములు చేసియుంటిరి గనుక క్రిందటిసారికన్న ఈ

తూరి కొంచెము మేలే జరిగినది. తల్లికి సుఖప్రసూతి గలిగినది. ఇంకను తొట్టిస్నానము సాగించిన యెడల ముందామెకు గలుగు సంతానము రోగరహితముగా నుండును. మనము గ్రంథములలో జదువు, (Umbilical Hernia) ఊదబొడ్డునుగూర్చి అంతగా భీతినొందవద్దు. సహజముగనే పిల్లకు బలము చేకూరినకొలది తగ్గిపోగలదు. దానిమీద భూతశుద్ధముతో ప్రతిదినము 15 నిమిషములు పిల్లలకు బాధ లేకుండ నుండునంత వేడిని మాత్రము ప్రసరింప జేయుచుండుడు. 20, 30 దినములలో చాలభాగము తగ్గిపోవును. పిల్ల రోదనము చేయుచున్నదంటిరి. అది తప్పక అజీర్తిలక్షణమే. తల్లి పప్పుపదార్థములు దుంపకూరలు, నెయ్యి, ఊరుగాయలు, మానుటయు పండ్లు అనగా నారింజ, బత్తాయి, (దూదిదబ్బ, సాతుకుడి) దాక్ష, ఖర్జూర, ఆలుబఖరా, జలదారు, తినుటయు చేసినయెడల తల్లి ఆరోగ్యము బాగుపడుటయేగాక, పిల్ల త్రాగు పాలు సయితము పలుచబడి, క్రొవ్వు తగ్గి, సేంద్రియ లోహలవణములు (Organic mineral salts) గల వగును. ఈ లవణములు, జీర్ణక్రియను బాగుచేసి, రక్తమును బాగుచేయు నని మీకు తెలియును.

కడుపుబ్బరము, విరేచనము కాకుండుట, అపానవాయువులు వచ్చుచుండుట - ఇవన్నియు అజీర్తి లక్షణములే. 1, 2 దినములు పాలిచ్చుట మానినయెడల నీ లక్షణములు తగ్గును. ఆ దినములలో నారింజరసమో, అది పుల్లగా నున్నయెడల బత్తాయిరసమో యిచ్చుచుండిన తప్పక

సుగుణము గలుగును. మీ రా దినములలో తల్లి కిచ్చిన పచ్చితిండియును, పప్పుపదార్థములు, కొబ్బరితో కూడి యుండును. అదియును పిల్లవాని అజీర్తి నెక్కువజేయును. అప్పుడైనను ఆమెకు పండ్లు ఎక్కువగా నిచ్చియుండిన యెడల మే లయ్యేడిది. పచ్చితిండియందును అజీర్తిచేయు వస్తువు లున్నవిగదా. ఎక్కువ కూరలతో చేర్చి, దంపుడు బియ్యపుఅన్నము, పండ్లు మేలు చేయగలవు.

మీరు వెనుకటి పిల్లవానిని పేర్కొని యీ పిల్లవాని కాయవస్థయే పట్టునేమోయని భీతిల నక్కరలేదు. మా అనుభవములో ని ట్లనేకశిశువులకు ప్రాణాపాయము తప్పినది. అయినను మీ పిల్లవానిస్థితి మీ రనుకొనినంత భీతిదాయకమైనదిగాదు. కొంచెము శ్రద్ధ వహించిన జాలును.

ఇక మీరు వ్రాసిన ప్రశ్నలగురించి :—

1. భేది యగుటకు సిరింజి (పిచికారి) తో గాని రబ్బరు ఎనిమాతోగాని, అదియును దొరకనియెడల ఒక గజము యెత్తునుండి యెనిమా డబ్బాతోగాని, నులివెచ్చని నీటిని యెనిమాచేసిన మలముపోయి కడుపు ఉబ్బరము తగ్గును. 2. పొత్తికడుపుపై పచ్చని కాంతిగాని, ఉబ్బర మెక్కువగా నున్నయెడల ఎర్రని కాంతిగాని దినమునకు 1, 2 తూరులు తేపకు 15, 20 నిమిషములు ప్రసరింపజేయవచ్చును. 3. పిల్లవాడు త్రాగుపాలను, 10 నిమిషములు ఆ యా రంగుసీసాలలో పోసి, యెండలో నుంచి త్రాగింపవచ్చును. పొత్తికడుపునకు స్వేదము గలిగించు గొంగళి చుట్టచుట్టి తరువాత చన్నీట

కడిగి తుడిచి మట్టిపట్టీ వేయవచ్చును. లేదా కాళ్ళపై పరుం డబెట్టుకొని 5 నిమిషములు చన్నీటి కటిస్నానము చేయింప వచ్చును. వ్యాధి తీవ్రముగా నున్న యెడల పాలు మానిపించు టయు; సామాన్యముగా నున్న యెడల తల్లి పైన వ్రాసి నట్లు పండ్లు తినుచు పాలిచ్చుచుండుటయు; ఇంకను తేలికగా నున్న యెడల కేవలము కూరలు అన్నము పండ్లు తిని పాలిచ్చు టయు చేసిన మేలగును.

2. జవాబు 1 వ ప్రిశ్నలోనే యున్నది.

3. జలుబు రొమ్ముపడిసెము అజీర్తివలననే గలుగును. సాయంత్రిపు యెండలో పిల్లను త్రిప్పుటయు, ఎర్రి సీసాలో నీరుగాని, తెనెరంగుసీసాలో నీరుగాని యిచ్చిన తగ్గును. వార మునకు 2, 3 స్వేదపుకట్లు కట్టినను తగ్గును. అజీర్తి కలుగని పాలు త్రాగించినను తగ్గును.

4. జలుబు రొమ్ముపడిశము ఎప్పు డున్నవో అప్పుడే ఊపిరితిత్తులకు పని యెక్కువైనదని యర్థము. మలమూత్రి ములుగా వెడలి పోదగిన పదార్థములను ఆ మార్గములు వెలు వరించ లేనప్పుడు అది ఊపిరితిత్తులద్వారా వెడలిపోవుటకు బ్రియత్నించును. అప్పుడే జలుబు, రొంప పట్టుకొనును. ఇట్లే యెడతెగక అజీర్తి బాధించుచుండినయెడల ఊపిరితిత్తులు చెడుటలో నాశ్చర్య మేమున్నది?

6. జ్వరమునకు ప్రాతిపదికగా అజీర్తియుండునుగాన ముందు పాలు ఆపివేయవలెను. తక్కిన వివరములు 1 వ జవాబులో నున్నవి. 2. దగ్గునకు మలబద్ధకము మూలకార

ణము - మలబద్ధకము లేకుండునేని దగ్గుండదు. 3. కండ్ల కల కకు మలబద్ధకమే కారణము. మలము తిన్నగా వెడలునట్లు చేయవలెను. తరువాత కంటిలో నీలిసీసాలోని నీరుపోయు టయు, కడుగుచుండుటయు చేసిన నయమగును. పాదములకు స్వేదపుకట్టు కట్టుటవలనను నయ మగును. 4. చెవిలో చీము కారుటకును నిదే వైద్యము. 5. నోటివెంట చొంగకారుట, అజీర్తివలన నే కలుగును. అజీర్తి పోయిన నిది పోవును. ఏదో విధముగా అజీర్తి లేని దేవ్యాధియు రాదు. „నాజీర్ణేన వినా రుజః, సర్వే రోగా మలావశాః." అని వాగ్భటసూక్తి. ఈ సంగతినే కూనేగారు చెప్పిరి.

7. పోయవచ్చును. తల్లి తినిన ఆహారము పిల్లతాగు పాలకు మూలము గాన తల్లి అజీర్తి చేయని పదార్థములనే తినవలెను.

8. ప్రాకృత చికిత్సార్ణవమునందలి ఆమవాతజ్వరము నకు నేను వ్రాసిన, చేసిన చికిత్సలను చదువుడు.

9. పచ్చితిండి యనినప్పు డది కేవలము ఫలరసము లుగా నున్నప్పుడు వెంటనే మేలు చేయును. అజీర్తి చేయు పచ్చి పదార్థముల కన్న అజీర్తి చేయని వండిన పదార్థము లైనను మేలే.

మీ భార్య తొట్టిస్నానములు చేయుచు నేను వ్రాసి నట్లు సాయంత్రపుటెండలో పిల్లను త్రిప్పుచు తాను తిరుగుచు సాధ్యమైనంత పాటుపడి పని చేసుకొనుచుండిన తన ఆరోగ్య

మును, ముందు కలుగబోవు సంతతిని, బాగుచేసుకొనుటయే గాక, యీ బిడ్డను గూడ రక్షించుకొనగలదు. కారము, చింతపండు, ఇంగువ, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, మెంతులు, కాకర, పప్పుపదార్థములు, దుంపకూరలు, పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, మానివేయించి అన్నము పెట్టినను రోగనివారణమగును. ఆమె కిష్టము లేనియెడల పచ్చితిండియే తినుమని నిర్బంధింపవద్దు. దానివలన విసుగు, అశాంతి యెక్కువగును. అందువలన కలుగవలసినంత మేలు కలుగదు. ఆమె తొట్టిస్నానము, పథ్యము యథావిధిగ జేయుచుండినయెడల పిల్లవానికి 15, 20 దినములు చికిత్స చేసిన చాలును. తరువాత తల్లి చికిత్సయే పిల్లవానికి సరిపోవుచుండును.

ఆమె వ్రేలికొనలు పగిలి రసి కారుచుండునంటిరి. అది పైత్యము అనగా రక్తమునందు వేడి యెక్కువగా నుండుట వలన గలిగినది. ఫలరసము నెక్కువగా వాడిన నది తగ్గును. నీలిసీసాలోని నూనె రాయుచుండినను ఉపశమించును.

— పు. వెం. రా.

గర్భమనుకొనుట - స్రావమగుట.

(పువ్వాడ పేర్రాజుగారు, తొట్టివైద్యబోధకుడు, ధవళేశ్వరం)

ఒకస్త్రీ (బెజవాడ), వయస్సు 30 సం॥ రములు, పిల్లలు లేరు. చాలకాలమునుండి నీరసము, తలనొప్పి, రక్తహీనము మొదలగు బాధ లుండెను. పిదప వాకటుండక రెండుమూడు మాసములు గడిపినందున, గర్భిణి అనుకొనుట, పిమ్మట

స్రావము గలుగుట, చాల జబ్బుపడి, పాలిపోయి. తిరిగి ఔషధములతో గుణ మిచ్చిన దనుకొనుట, తిరిగి అదేప్రకారము జరుగుచుండెను. ఈమె ఆయుర్వేద, ఆలోపతి, హోమోపతి మందులు ఏండ్లతరపడి వాడెను. 4 మాసములకిత్రము తొట్టి వైద్యము ప్రారంభించెను. రోజునకు 3 లింగస్నానములు 15 నిమిషములతో ప్రారంభించి క్రమముగా హెచ్చుచేయ మంటిని. వారమునకు 3 ఆతపస్నానములు విధించితిని. గర్భవతి యని వ్రాయుటచే కటిస్నానములు, ఆవిరి విధించలేదు. పథ్యము రెండుపూటల గోధుమజావ, ఉప్పు, కారము, మజ్జిగ, నెయ్యి లేని భోజనముతో; నీళ్లు వార్చక ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు రసయుక్తమైన పండ్లు, లేతకొబ్బరి విధించితిని. ఆకలి హెచ్చిన కొలది మధ్యాహ్నము పండ్లు తినవచ్చు నంటిని. ఇట్లు చేయుటవలన వేడిచేసినదనియు మరియొక ప్రకృతివైద్యుడు కటిస్నానము మాత్రమే 10 నిమిషములు చేయుమనిరనియు, వరిఅన్నము, కొంచెముఉప్పుతోను, కారము మాత్రము మాని యితరపదార్థములతో తినుమని సలహా నిచ్చినందున అట్లు చేయుచుంటిననియు కొంచెము సుగుణముగా నుండె ననియు నాకు తెలిపెను. మరికొన్ని రోజులకు 'తలనొప్పి, నీరసము మొదలగు బాధలు కనుపించుచున్న'వని నాకు వ్రాయగా గర్భిణిస్త్రీ కటిస్నానము చేయరాదనియు, నే జెప్పిన పథ్యము కఠినమైనను చేయవలె'నని వ్రాసితిని. తిరిగి ఆప్రకారము పూర్తిగాచేయలేదు గాని మజ్జిగకుబదులు పచ్చిపాలను వాడెను. గోధుమ పడదనిచెప్పెను. 2 మాసములైనను 'తలనొప్పి తగ్గ

లేదు.' అని వ్రాసెను. గోధుమ తిని చూడమనియు, లింగ స్నానములు తలనొప్పియున్న సమయమందు అధికకాలము చేయుమనియు వ్రాసితిని. తిరిగి గోధుమ తినగా నీరసము వచ్చెననియు వేడిచేసెననియు అందువలన తనకు బోధించిన వైద్యులు స్నానపరిమితి ఇంకను తగ్గించి గోధుమ తినవద్దని సలహానిచ్చెననియు అట్లుచేయగా కొంచెము సులువుగా నుండెననియు వ్రాసెను.

(3) మరియొకరోగి. సంధివాతము, ఒక పక్షమంతయు లాగుట, అల్పాచమానము జారీకాకుండుట, చాలసార్లగుట, మూత్రవిసర్జనమైన పిమ్మట చాల సేపుమంట, విరేచనబద్ధము మొదలగు రోగములు గలిగి, మందులతో విసిగి 1½ సం॥రములనుండి త్రొట్టివైద్యము చేయుచుండెను. రో 1 కి 2 కటిస్నానములు (15 నిమిషముల చొ॥) పథ్యము: మరబియ్యమునకు బదులు దంపుడుబియ్యము, ఇతరమైన వానిలో కొంచెము తగ్గించి అన్నిపదార్థములు మామూలుగా తినుచుండెను. చింతపండు వర్జించెను. గుణము: సంధివాతము ఆగిపోయెను. అంత నితరబాధలు లేక నడుచుచుండెను. ఈయన బి. ఏ. ఎల్. టి. నాతో పై సంగతులు చెప్పి ఇంతకాలమునకైనను పూర్ణారోగ్యము ఏల కలుగలేదని అడుగుచు తన భార్యను కూడ త్రొట్టివైద్యము చేయించవలెననియు మంచిదా యనియు నాసలహా కోరెను. నేను ఆయనచేయు విధానము కొంతమార్చి రోజునకు కటిస్నానము 1, లింగస్నానము 1. చొ॥ (ఎక్కువ చేయలేనన్నందున) 15, 20 ని॥చేయుచు క్రమముగా 30, నిమి

షములవరకు హెచ్చింపుమనియు, గోధుమజావ గాని, రొట్టె, జావగాని తీసుమనియు; నెయ్యి, మజ్జిగ, ఉప్పు, కారము వర్జించి ఇగురనిచ్చిన కూరలు, పచ్చి పచ్చడులు రసయుక్తమైన పండ్లు, కొబ్బరి మొదలగునవి తినుచుంటిని. మజ్జిగ విడువలేనని యు, ఒకపూటమాత్రము మానెదననియు నెయ్యి కొంచెము లేక తినలేననియు గోధుమ తినలేననియు చెప్పగా ఆయన వ్యాధి ఉపశాంతి పొందునేగాని పూర్తిగా తగ్గదంటిని. బలవంతము మీద 4 రోజులు ఒకపూటఅన్నము, రాత్రి గోధుమరొట్టె (వేడిగాలిమీద కాలినది) తిని వేడిచేసి అల్పాచమానము కాలే దనియు, మంట హెచ్చయ్యెననియు అందువలన భయపడి మరియొక ప్రకృతివైద్యుని యొద్దకు వెళ్ళగా టిస్యూసాల్టుని వాడమని సలహా నిచ్చెననియు అది యిష్టము లేక తిరిగి నాకు వ్రాసిపంపగా గోధుమవల్ల బాధ కలుగలేదనియు తిండి తగ్గించి బాధ గలిగినప్పుడు మరియొక స్నానము చేయుమని వ్రాసితిని. అట్లు చేయగా బాధ తగ్గెనుగాని రొట్టె తినుటకుగాని గోధుమ తినుటకు గాని ఇష్టపడలేదు. మజ్జిగ మానుటకూడ ఈయనకు ప్రియాసగనే యుండెను. కారము మానెను. ఉప్పు తగ్గించెను.

వీరికి నేను చెప్పిన సంగతులు రోగము పూర్తిగా నిర్మూలమగుటకు జీర్ణకోశమునకు మిక్కిలి తక్కువ పని యివ్వవలెననియు, ఆహారమువిషయములో రుచులు కల్పించి విస్తారము తిననక్కరలేదనియు అట్లుతినుటవలన తొట్టివైద్యము నిత్యము తినెడుఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు చాలియుం డును గాని రోగనివారణ కాదనియు, అన్నము తినుటచే

సాగిన జీర్ణకోశము పట్టినంత గోధుమ తినకూడదనియు, రుచు లను కోరక చప్పిడితిండియు, లేతవగు కూరగాయలు (వండి గాని వండకగాని), ముగ్గుటకు సిద్ధమైన పండ్లు సహించినంత మట్టుకు తినవలెననియు అందువల్ల పూర్తిగా ఆరోగ్యము గల్గుననియు, స్నానపరిమితి కొంచెము కొంచెముగా హెచ్చిం చి స్నానాంతరము చెమట వచ్చునట్లు పరిశ్రము చేయుట, మంచిగాలి, వెలుతురు, సద్భోష్ఠితో పాటు తన కారోగ్యము గల్గునను నమ్మకము గల్గి, అన్నివస్తువులు తిని బాధపడు వారి యొక్కయు, ప్రకృతి వైద్యేతరుల సలహా కోరవద్దనియు నా యుద్దేశము. తొట్టివైద్య మెట్లు చేయవలెనని కూనేమహా ఋషి విధించెనో దానికి భిన్నము పనికిరాదనియు గోధుమ పడదు అనుమాట నా అనుభవముచే అబద్ధమనియు హెచ్చు తినుటచే ప్రేగులలో నిల్వయుండి పులిసి వేడిచేసినట్లు కని పించునుగాన జీర్ణము అగునంతమాత్రమే తినవలె ననియు అన్నము రుచిలేనిదగుటచే ఉప్పు, కారములు, మజ్జిగ మొద లగునవి లేక రుచింపదుగాన ఆతిండివలన తొట్టి స్నానము చేయుటచే జిహ్వ కొంచెము బాగుపడి పూర్వముకంటె హెచ్చు తినుటయు జీర్ణకోశము చెడి మామూలుగా తిరుగుచు న్నను చావక బ్రతుకక త్రిశంకుస్వర్గమువలె నుండునే గాని లాభము లేదనియు, ధాన్యము సంవత్సరములకొలది నిల్వ యుంచుటచే శరీరమునకు పనికిరావనియు, మందులు వాడి శరీర బలమును చంపుకొన్నవారికి నిస్సత్తువ గల పాత అన్నము, ఉప్పుతో నలిపి సారహీనముగా చేసి వార్చిన కూరగాయలును

కావలెనుగాని తొట్టివైద్యమువలన సత్తువగల నరములకు, జీర్ణకోశమునకు జవసత్వములు గలిగి ఏ ఋతువునందు పండు పండ్లు, కూరగాయలు ధాన్యములు ఆ ఋతువునందు వాడవలెననియు, ద్రవపదార్థములు అవసరముకావనియు, ఇట్లు తినుట వలన గలిగిన స్వాస్థ్య సంకటములకు (Crisis) మరియొకసారి తొట్టిస్నానము చేయుట, ఆవిరి, ఆతపస్నానములు, లంఘణము (తేలికతిండికూడ) అవసరమేగాని భయపడరాదనియు కొందరు కేవలఫలాహారులుగ నుండగోరుచున్నారు. మజ్జిగ మానుటయే గొప్ప త్యాగ మనుకొనువారు పండ్లు తినుట యెట్లో నాకు బోధపడదు. పండ్లనగా రుచిరాకముందు పక్వమునకు వచ్చిన స్థితిలో నున్న కాయలని కుహినీఋషి ఉద్దేశముగాని చీకముగ్గి రుచించునవి కావు. ఈమాట చెప్పిన అసలే పారిపోదురు గదా! పండ్లుకూడ సామాన్యప్రజల కుపయోగించునట్లు ఊదరగొట్టి చీక ముగ్గబెట్టి అమ్మెదురు గాని ప్రకృతిజీవనాభిలాషులకు సరిపడునవి దొరకవు. అట్టిఫలముల కన్న లవణక్షారవర్జితమై నీళ్లతో ఇగిరినకూరలే ఉపయోగము. చెట్టునుండి కోసిన తక్షణము తినుట మంచిది.

ప్రకృతివైద్యులకు నాప్రార్థన. అనుభవము లేకగాని, ద్రవ్యార్జనకొరకుగాని, రోగులను చాలమందిని ఈ వైద్యములోనికి తేవలెననిగాని తమప్రయోజకత్వము చూపి మార్పులు చేయవలెనను అభిమానముచే గాని కుహినీ మహర్షి వ్రాసిన వ్రాతలకు అపార్థము గల్పించి మన దేశమునకు కొన్నివస్తువులు పనికిరావనియు, ఉప్పు కాఫీ మొదలగు

వానివలన దోషము లేదనియు బోధించవద్దని నా ప్రార్థన. అందువలన ఇదివరకున్న వైద్యములలో నిది కూడ ఒక వైద్యమై క్రొత్తరోగముల సృష్టించుట కుపయోగపడును. వైద్యుని పంక్తి బాహ్యు డనుటకును, "వైద్యాంతే నరకం ధ్రువం" అనుటకును కారణమును దృఢపరచకుందురుగాక. ఉప్పు, కారము, పొగుపు, విదాహవస్తువులు లేని యేపదార్థము లైనను, నీటితో మాత్రము వండి ఇగిర్చినవి గాని, పచ్చివి గాని ఏ గుణమును లేక జీర్ణమై శరీరములో రక్తరూపమున ప్రవేశించును. ఎక్కువ అయినవియును, పనికి మాలినవియును బహిష్కరించబడును. ఎక్కువ తిన్నప్పుడు, జీర్ణకోశము చెడినప్పుడును, ఉప్పు మొదలగు విదాహిపదార్థములతో చేర్చి, చమురులో నుడకబెట్టినపుడే వాని వానికి వైద్యగ్రంథములలో జెప్పబడిన పైత్యాదిదుర్గుణములు గలిగి యుండునని నా యనుభవము. నేను అన్ని వస్తువులను వాడి చూచి అనుభవముతో చెప్పుచుంటిని గాని ఊహించి చెప్పలేదు. వైద్యులు కూడ అన్నము మాన్పి గోధుమ పెట్టినపుడు విశేషగుణము గల దనియే గోధుమ వాడించుచున్నారు. మార్పువలన కొంత గుణము కలుగును. నేను వ్రాసిన వ్రాతయందు గల లోపముల పత్రికాభిముఖమున దెల్పి నన్నును, నితరులను సరియైన మార్గములోనికి తీసికొని వచ్చుటకు అనుభవనీయులైన ప్రకృతి వైద్యుల గోరుచున్నాను.

———

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథముల లిస్టు.

మొత్తము 65 గ్రంథములు.

సూర్యకిరణచికిత్స.

ంనిశితవైద్యము	సూర్యకిరణచికిత్స	వర్ణచికిత్స
్రిధప్రభాకరము	వర్ణవైద్యమంజరి	వర్ణవైద్యమంజరి 2వ భాగం.

జలచికిత్స.

ష్ణోజలచికిత్స	స్వాభావిక చికిత్సా	ఉపకిపానము
నపీయజలచికిత్స	నియమములు	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స
ొట్టిస్నాననియమములు	జస్టుచికిత్స	కూనేమహర్షి చరిత్రబోధ
వేడినీటికాపు	తొట్టివైద్యము	రక్తశోధనచికిత్స

ఇతరచికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స	యోగచికిత్స	క్షీరచికిత్స
ధ్యానచికిత్స	సంవాహనచికిత్స	జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 క్షయ, 2 మలబద్ధకము, 3 శుక్లనష్టము, 4 ప్రాకృతచికిత్సార్ణవ ములు (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుపబడును.) 5 దీర్ఘరోగ చికిత్సాసారము.

ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయో లు 3 అపక్వశాకాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగ 5 సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోల.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తక లవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయములు, బెజవాడ.

సునిశ్చిత వైద్యము

సునిశ్చితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్చికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తి విశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యముకానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బాబిట్, ఎం. డి. ఎల్. ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, ఎన్. డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. 740 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రౌన్ 28 పౌనుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కీని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండుక్యాలికో బైండింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. ప్రకృతిపత్రికా చందాదారులకు రు 3-8-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరిన వారికి పంపబడును.

మేనేజరు,

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.